



きゅうしょくだより



H28.1 厚生館保育園

あけましておめでとうございます。
今年も元気に過ごせるよう、毎日の食事から体調を整えていきましょう！
本年も安全でおいしく楽しめるような食事を作っていきたいと思います。
どうぞよろしくお願ひします。

今月の行事食

- 7日 <七草> 七草粥
- 8日 <おもちつき> ※0. 1歳は別メニュー
- 15日 <小正月> さつまいもぜんざい
- 21日 <おたのしみおやつ> ドーナッツ🍩



おすすめメニュー 『和風カレーうどん』

<材料> 4人分

- ・ゆでうどん 4玉
- ・豚肉 200g
- ・油揚げ 1枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・じゃが芋 120g
- ・大根 100g
- ・油 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1
- ・かつお出汁 1000ml
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・水溶き片栗粉 大さじ1

<作り方>

- ① お肉、油あげ、野菜は食べやすい大きさに切る。うどんはゆでておく。
- ② 鍋に油をひき、お肉を炒め、玉ねぎ、じゃが芋、人参を炒める。
- ③ かつお出汁と大根を入れて煮る。
- ④ あくを取りながら、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ しょうゆ、みりんを入れ、水で溶かしたカレー粉を入れて味を整える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけてうどんを加える。
→完成☆



5歳 はとぐみ

☆デコレーションケーキ作り☆



12月25日のクリスマスに自分たちで
ケーキのデコレーションにチャレンジ!

スポンジに生クリームとイチゴを挟んで
更に上から生クリームでコーティングして
イチゴとミカンとチョコスプレーでデコレ
ーションしました♪



完成★

みんな上手にデコ
レーションしておい
しく食べることがで
きました♪

<おせち料理のいわれ>

おせち料理の名前には、新年の願いを込めた由来があります。

例えば、まめに働き、まめに暮らせることを願った黒豆、卵の数が多いことから子孫
繁栄を願った数の子、五穀豊穡を願い小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けら
れた田作り、めでたいの語呂合わせであるタイの焼き物などです。

おせち料理は神様に供える料理ですが、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。

